A LA PAR DE CADA CUALIDAD DEBES PONER LA SIGUIENTE PUNTUACIÓN:

0= nada (No tengo esta cualidad)

1 = sí pero no demasiado (sí está presente pero no es demasiado dominante)

4 = mucho (definitivamente tengo mucho ésta cualidad)

Después sumar por aparte:

En la lista del Sanguíneo, sumar los puntos de las 40 cualidades (las 20 de Fortalezas con las 20 de Debilidades… todas juntas sumarlas)

Y así respectivamente con la lista del Melancólico, la lista del Colérico, la lista del Flemático.

Al final debe quedar solamente cuatro resultados, y obviamente la puntuación más alta es el temperamento dominante, la segunda puntuación que siga a ésta será la secundaria.

Si al final del test tienes un 25% de puntos para CADA temeramento (igual para todos), se considera que eres flemático también.

PERFIL DEL SANGUÍNEO

FORTALEZAS DEL SANGUÍNEO:

[___] 01. Animado- lleno de vida, tiene ademanes y gestos expresivos

[___] 02. Juguetón- divertido y de buen humor

[___] 03. Sociable- considera la convivencia con los demás como una ocasión para mostrarse agradable y más como un entretenimiento que como un desafío u oportunidad de negocio

[___] 04. Convincente- gana adeptos para cualquier cosa solo con el encanto de su personalidad

[___] 05. Ameno- renueva, estimula y hace que los demás se sientan bien

[___] 06. Brioso- lleno de vida y emoción

[___] 07. Promotor- estimula y exhorta a los demás a participar. Une y persuade mediante el encanto de su personalidad

[___] 08. Espontáneo- prefiere la impulsividad, las actividades no premeditadas ni restringidas por planes

[___] 09. Optimista- con disposición sonriente, convence a los demás y a sí mismo de que las cosas saldrán bien

[___] 10. Popular- es el ALMA de la fiesta y, por lo tanto, es siempre un invitado DESEADO

[___] 11. Dinámico- personalidad BURBUJEANTE, viva, llena de energía

[___] 12. Gracioso- precioso, adorable, es el CENTRO de atención

[___] 13. Divertido- tiene un sentido del humor tan chispeante que puede convertir prácticamente cualquier historia en un relato divertido

[___] 14. Encantador- proyecta ánimo y simpatía

[___] 15. Alegre- siempre de buen ánimo y fomenta la felicidad en los demás

[___] 16. Inspirador- alienta a los demás a trabajar, unirse o participar y de todo hace algo agradable

[___] 17. Expresivo- expresa emoción abiertamente, en especial AFECTO, y no duda en TOCAR a los demás MIENTRAS les HABLA

[___] 18. Afable- le gustan las fiestas y le agrada la idea de conocer a todos los asistentes. Para esta persona nadie es un extraño

[___] 19. Vivaz- lleno de vida, vigoroso y dinámico

[___] 20. Parlanchín- habla constantemente, por lo general relata historias graciosas y entretiene a las personas que lo rodean, siente la necesidad de llenar el silencio para hacer que los demás se sientan a gusto

DEBILIDADES DEL SANGUÍNEO:

[___] 21. Conversador- entretiene a las personas, es un conversador compulsivo a quien le resulta difícil escuchar

[___] 22. Desorganizado- carece de la habilidad de organizar su vida

[___] 23. Errático- contradictorio, con acciones y emociones no basadas en la lógica

[___] 24. Bullicioso- su risa o su voz se pueden escuchar sobre las de los demás en una habitación

[___] 25. Desordenado- vive en un estado de desorden, incapaz de hallar las cosas

[___] 26. Exhibicionista- necesita ser el centro de atención, quiere que lo observen

[____] 27. Alocado- carece de poder de concentración o atención, frívolo

[____] 28. Inquieto- le gusta la actividad constante y nueva porque no es divertido hacer lo mismo todo el tiempo

[____] 29. Voluble- tiene un período corto de atención, infantil. Necesita mucho cambio y variedad para no aburrirse

[____] 30. Desea aprobación- depende del crédito o reconocimiento de los demás. Como animador, este individuo se nutre del aplauso, la risa y la aceptación de la audiencia

[____] 31. Enojón- tiene un temperamento infantil que se expresa en estilo de rabietas y casi al instante se termina y se olvida

[____] 32. Inocente - tiene perspectiva simple e infantil, carece de complejidad o comprensión de a qué se refiere en realidad los niveles más profundos de la vida

[____] 33. Ostentoso- desea llamar la atención, vistoso, fuerte y ruidoso

[____] 34. Indisciplinado- la falta de orden caracteriza casi todas las áreas de su vida

[____] 35. Repetitivo- relata una y otra vez las historias e incidentes para entretener a los demás sin reparar en que ya los ha dicho antes. Constantemente necesita estar diciendo algo

[____] 36. Olvidadizo- tiene mala memoria, que con frecuencia lo lleva a no tener disciplina y no se toma la molestia de registrar (guardar) mentalmente las cosas que no le parecen divertidas

[____] 37. Entrometido- habla más que escuchar, comienza a hablar sin darse cuenta siquiera si alguien más ya está hablando

[____] 38. Impredecible- puede estar en éxtasis y, de un momento a otro, decaído. Dispuesto a ayudar y desaparece la intención, o promete acudir y nunca aparece

[____] 39. Inconstante- no tiene una forma constante de hacer las cosas, muy caótico

[____] 40. Permisivo- permite que los demás (incluidos los niños) hagan lo que quieran para que no se disgusten

---

PERFIL DEL COLÉRICO

FORTALEZAS DEL COLÉRICO:

[___] 01. Aventurero- participa en empresas nuevas y atrevidas con una determinación de dominarlas

[___] 02. Persuasivo- convence a través de la lógica y los hechos más que con su encanto o autoridad

[___] 03. Obstinado- Tiene la determinación de hacer las cosas a su modo

[___] 04. Competitivo- convierte cada situación, acontecimiento o juego en un concurso ¡y siempre juega para ganar!

[___] 05. Ingenioso- capaz de actuar con rapidez y de manera efectiva en prácticamente todas las situaciones

[___] 06. Confiado- puede confiar por completo en su capacidad, juicio y recursos

[___] 07. Positivo- confía en que una situación se resolverá favorablemente si se hace cargo del asunto

[___] 08. Seguro- tiene seguridad, rara vez duda o titubea planes en la vida

[___] 09. Franco - habla con franqueza y sin reserva

[___] 10. Productivo- debe estar siempre trabajando o efectuando algo, con frecuencia halla que le resulta difícil descansar

[___] 11. Arriesgado- valiente, atrevido, arremetedor, no teme correr riesgos

[___] 12. Jefe- comanda, dirige y espera que la gente lo siga

[___] 13. Tenaz- se aferra con firmeza y terquedad a una meta y no soltará su objetivo hasta lograrlo

[___] 14. Líder- es un director natural que está a cargo de todo y a veces le resulta difícil creer que alguien más pudiera desempeñar el trabajo tan bien

[___] 15. Influyente -lo mueve una necesidad de ser productivo, es un líder, le resulta difícil estar inactivo

[___] 16. Fuerte- una personalidad dominante contra la que los demás titubearían enfrentarse

[___] 17. Osado- dispuesto a correr riesgos, intrépido, audaz

[___] 18. Confiado- lleno de seguridad y certeza sobre su habilidad y éxito

[___] 19. Independiente- autosuficiente, es apoyo de sí mismo, confía en sí mismo y parece tener poca necesidad de ayuda

[___] 20. Resuelto- rápido, contundente, tienen la capacidad de hacer juicios

DEBILIDADES DEL COLÉRICO: -

[___] 21. Mandón- da órdenes, dominante, a veces arrogante en sus relaciones con los adultos

[___] 22. Incompasivo- considera difícil relacionarse con los problemas y heridas de los demás

[___] 23. Renuente- lucha, duda y se resiste a aceptar otras formas ajenas

[___] 24. Franco- directo, sin pelos en la lengua, no le importa decir exactamente lo que piensa

[___] 25. No afectuoso- le resulta difícil demostrar ternura verbal o física

[___] 26. Testarudo- insiste en hacer las cosas a su manera

[___] 27. Trabajador adicto - establece metas exigentes, es muy combativo, debe estar constantemente produciendo y se siente muy culpable cuando descansa. No lo mueve la necesidad de perfección o conclusión sino una necesidad de realización y recompensa

[___] 28. Impaciente- le resulta difícil resistir la irritación o esperar a los demás

[___] 29. Orgulloso- tiene gran autoestima y se considera siempre la mejor persona en el trabajo y la más correcta

[___] 30. Polémico- incita a las discusiones generalmente porque está en lo correcto, no importa cuál sea la situación

[___] 31. Imprudente- a veces se expresa de una manera ofensiva y desconsiderada

[___] 32. Manipulador- influye y controla con astucia o torcidamente para su propia ventaja, hará las cosas a su manera

[___] 33. Impositivo- no duda en dejar saber que él está en lo correcto y en control

[___] 34. Terco- determinado a ejercer su voluntad, no se le persuade con facilidad, obstinado.

[___] 35. Iracundo- tiene un enojo demandante basado en la impaciencia. Expresa ira cuando los demás no se mueven lo suficientemente rápido o no han terminado lo que se les había pedido que hicieran

[___] 36. Impulsivo- puede actuar precipitadamente, sin pensar las cosas con detenimiento, por lo general debido a la impaciencia

[___] 37. Astuto- sagaz, siempre puede hallar una manera de obtener lo que desea

[___] 38. Dominante- de manera compulsiva toma control de las situaciones y

de las personas, generalmente diciéndoles lo que tienen que hacer
[___] 39. Intolerante- parece incapaz de resistir o aceptar las actitudes, puntos de vista o manera de hacer las cosas de alguien más.
[___] 40. Atrevido- lleno de confianza, fortaleza de ánimo y muestra agallas, con frecuencia en un sentido negativo

PERFIL DEL MELANCÓLICO

FORTALEZAS DEL MELANCÓLICO:
[___] 01. Analítico- Le gusta examinar las partes constituyentes para descubrir sus relaciones lógicas y adecuadas
[___] 02. Persistente- lleva un proyecto hasta su conclusión antes de comenzar otro
[___] 03. Sacrificado- renuncia voluntariamente a sus necesidades por el bienestar o por satisfacer las necesidades de los demás
[___] 04. Considerado- aprecia las necesidades y sentimientos de los demás
[___] 05. Respetuoso- trata a los demás con deferencia, honra y estima
[___] 06. Sensible- se preocupa mucho por los demás y por lo que sucede
[___] 07. Planificador- prefiere trabajar en un proyecto dispuesto detalladamente con anterioridad para lograr un objetivo y participar en las fases de planificación y en el producto final más que en la realización misma de la tarea
[___] 08. Programado- actúa y vive según un plan diario y le disgusta que le alteren su organización
[___] 09. Ordenado- metódico, arregla sistemáticamente sus cosas
[___] 10. Fiel- constantemente confiable, inalterable, leal y devoto, a veces más allá de la razón
[___] 11. Organizado- le gusta organizar la vida, las tareas y resuelve problemas mediante la elaboración de listas, planillas o gráficas
[___] 12. Perfeccionista- impone estándares demasiado elevados para sí mismo y con frecuencia para los demás, buscando siempre que todo esté adecuadamente ordenado
[___] 13. Comedido- siempre desea comportarse y conducirse dentro de los límites de lo que considera adecuado

[___] 14. Meticuloso- hace todo en orden y con un recuerdo claro de todos los acontecimientos

[___] 15. Culto- persigue intereses intelectuales y artísticos como el teatro, el ballet o una orquesta sinfónica

[___] 16. Idealista- visualiza las cosas de una manera perfecta y tiene necesidad de llegar a la medida de esa norma

[___] 17. Profundo- intenso y a veces introspectivo con aversión a las ocupaciones y conversaciones superficiales

[___] 18. Leal- fiel a una persona, ideal o trabajo, a veces más allá de la razón

[___] 19. Musical- participa en la música y la aprecia profundamente, la considera una forma de arte más que una diversión

[___] 20. Considerado- tiene consideración por los demás, recuerda ocasiones especiales y está presto a tener un gesto de amabilidad

DEBILIDADES DEL MELANCÓLICO:

[___] 21. Negativo- actitud muy pocas veces positiva y con frecuencia ve solo el lado malo u oscuro de cada situación

[___] 22. Retraído- se retira de las personas y necesita mucho tiempo de soledad y aislamiento (porque a él le estresa o le cansa emocionalmente el estar mucho tiempo interactuando con otros)

[___] 23. Implacable- tienen dificultad para perdonar u olvidar una ofensa o injusticia recibida, es rencoroso

[___] 24. Penoso- se retrae para evitar llamar la atención debido a su timidez

[___] 25. Resentido -con frecuencia guarda sentimientos amargos como resultado de ofensas reales o imaginarias

[___] 26. Quisquilloso -insistente sobre asuntos o detalles insignificantes. Exige gran atención sobre trivialidades.

[___] 27. Inseguro- aprehensivo o falto de seguridad y confianza

[___] 28. Impopular- su demanda y vehemencia por lograr la perfección puede alejar a las otras personas

[___] 29. Inconforme- establece normas tan altas que siempre son difíciles de satisfacer

[___] 30. Pesimista- aunque desea lo mejor, siempre observa primero el lado

malo de una situación

[___] 31. Enajenado- fácilmente se siente apartado de los demás, a menudo debido a inseguridad o temor de que las otras personas no disfruten su compañía

[___] 32. Escéptico- incrédulo, cuestiona el motivo detrás de las palabras

[___] 33. Solitario- requiere mucho tiempo en privado y tiende a evitar a las demás personas

[___] 34. Desconfiado- tiende a sospechar o a desconfiar de los demás o de sus ideas

[___] 35. Taciturno- no se anima mucho emocionalmente y con facilidad cae en estados de desánimo, muchas veces se siente menospreciado

[___] 36. Criticón-siempre está evaluando y haciendo juicios, frecuentemente pensando o expresando reacciones negativas

[___] 37. Vengativo- a sabiendas o no guarda rencor y castiga al ofensor, a menudo de manera sutil retirando su amistad o afecto

[___] 38. Deprimido -se siente decaído la mayor parte del tiempo

[___] 39. Introvertido- tiene pensamientos e intereses dirigidos hacia su interior, vive para sí

[___] 40. Hipersensible- demasiado introspectivo y se ofende con facilidad cuando malinterpreta los comentarios

PERFIL DEL FLEMÁTICO

FORTALEZAS DEL FLEMÁTICO:

[___] 01. Adaptable- se amolda con facilidad y se adapta

[___] 02. Apacible- se ve inalterable y tranquilo y se aleja de toda contienda

[___] 03. Sumiso- acepta con facilidad cualquier otro punto de vista o deseo con poca necesidad de insistir en su propia opinión

[___] 04. Controlado- tiene sentimientos y emociones pero rara vez los expresa

[___] 05. Reservado- restringe la expresión de sus propias emociones o entusiasmo

[___] 06. Satisfecho- acepta fácilmente cualquier circunstancia o situación

[___] 07. Paciente- no se inquieta por las demoras, permanece calmado y tolerante

[___] 08. Tímido- callado, no inicia fácilmente una conversación

[___] 09. Complaciente- comedido y presto a realizar una tarea a la manera de otro

[___] 10. Amigable- responde a la iniciativa de otros y rara vez inicia una conversación

[___] 11. Estable- personalidad en un punto medio, no sujeta a altas ni bajas bruscas

[___] 12. Agradable- es fácil de tratar, de convivir y de hablar con él

[___] 13. Contento- fácilmente satisfecho con lo que tiene, rara vez siente envidia

[___] 14. Diplomático- trata a las personas con tacto, sensibilidad y paciencia

[___] 15. Constante- firme emocionalmente, responde como se esperaba que respondiera

[___] 16. Inofensivo- nunca dice algo desagradable ni objetable

[___] 17. Mordaz- por lo general presenta su "ingenio incisivo" de forma breve y a veces sarcástica

[___] 18. Mediador- se halla constantemente en el papel de conciliar las diferencias para evitar conflictos

[___] 19. Tolerante- acepta con facilidad los puntos de vista y las formas de pensar de los demás, sin necesidad de manifestarles desacuerdo o intentar cambiarlos

[___] 20. Oyente- siempre se muestra dispuesto a escuchar lo que tienen que decir los demás

DEBILIDADES DEL FLEMÁTICO:

[___] 21. Indeciso- le resulta difícil tomar una decisión. (No se refiere a la personalidad que pasa mucho tiempo esforzándose para que cada decisión que tome sea perfecta)

[___] 22. Apático- no tiene deseos de escuchar o de interesarse en clubes, grupos, actividades o en la vida de los demás

[___] 23. Titubeante- lento para moverse y difícil para involucrarse

[___] 24. Sencillo- una personalidad en un punto medio, sin altas ni bajas, muestra poca o ninguna emoción

[___] 25. Sin metas- no es, ni desea serlo, una persona que trate de fijar metas

[___] 26. Miedoso- con frecuencia experimenta sentimientos de profunda

preocupación, aprehensión o ansiedad

[___] 27. Temeroso- se cohíbe ante situaciones difíciles

[___] 28. Vacilante- caracterizado por inseguridad y falta de confianza en que una situación problemática pueda tener un buen final

[___] 29. Inexpresivo- muestra poca expresión facial o emociones

[___] 30. Desmotivado- tiende a no emocionarse, con frecuencia siente que de cualquier manera las cosas no funcionarán

[___] 31. Reticente- indispuesto a intervenir o luchar con tal de mantenerse al margen, especialmente en situaciones complejas

[___] 32. Despreocupado- se acomoda a los demás, busca lo más cómodo para él, apático e indiferente

[___] 33. Preocupado- constantemente se siente vacilante, apesadumbrado o ansioso

[___] 34. Indiferente- la mayor parte de las cosas no le importan de una manera ni de otra

[___] 35. Musita- no se preocupa por hablar con claridad, habla entre dientes y de manera atropellada

[___] 36. Perezoso- evalúa el trabajo o la actividad en términos de cuánta energía se requiere

[___] 37. Lento- no actúa ni piensa con rapidez

[___] 38. Lerdo- lento para comenzar, necesita que lo presionen para motivarse

[___] 39. Indispuesto- no está dispuesto y hasta lucha para no participar en actividades

[___] 40. Conciliador- con frecuencia relaja su posición, aunque esté en lo correcto, con objeto de evitar el conflicto